



Saúde e segurança na corrida

Correr é uma expressão de liberdade, superação pessoal, cuidado com a saúde, mas que exige autorresponsabilidade.

Leia atentamente os cuidados que você precisa ter para ser um corredor vencedor.

Antes da prova:

Correr é cuidar da saúde! Para usufruir dos benefícios da corrida para a sua vida, é preciso identificar condições que possam representar riscos para você.

Uma avaliação médica pré-participação esportiva, seguindo as recomendações da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, deve contemplar minimamente **avaliação médica** com anamnese, exame físico e eletrocardiograma.

Para corredores com mais de 35 anos, com fatores de risco cardiovasculares ou que apresentem algum sintoma, a avaliação deve ser estendida e realizada de forma individualizada por um cardiologista ou médico do esporte.

São **fatores de risco cardiovasculares**: tabagismo, estresse, pressão alta, colesterol alto, diabetes, história familiar de infarto ou morte súbita. O sedentarismo também é fator de risco, mas esse o corredor já eliminou!

Doenças crônicas como **pressão alta** ou **diabetes** devem estar no alvo de seu controle. Além disso, é recomendável que corredores com diabetes façam exames anuais de fundo de olho.

Pois bem... Você já fez sua avaliação médica e ganhou estrelinha?

Maravilha! Agora saiba quais são os sintomas que devem gerar avaliação médica, ainda que seu último check up tenha sido normal. Vamos chamar de **sintomas de alerta**: dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, desmaio, turvação visual ou um cansaço desproporcional ao esforço realizado. Se o desconforto está presente, vá a uma emergência. Senão, consulte um cardiologista ou médico do esporte para fazer a investigação clínica.

E aqui vai um recomendação especial para quem teve **COVID-19** e ficou internado ou mantém cansaço persistente. A investigação de dano cardíaco é prioridade antes de voltar a correr e, sendo encontrado, deve ser analisado o risco associado ao esforço. Aliás, a pandemia do novo coronavírus nos faz lembrar que não devemos fazer esforço extremo durante um quadro infeccioso ativo, seja ele qual for. Então, seja prudente e não corra tendo febre! Dói ler isso, não é? Mas é a verdade nua e crua.

Já foi avaliado e segue bem?

Ótimo! Vamos em frente!



Casos específicos devem ser discutidos com seu médico. Lembre-se que sua saúde deve estar em primeiro lugar.

E agora vamos aos preparativos para a corrida!

Identificação: PREENCHA O VERSO DO NÚMERO DE PEITO. No caso de uma emergência, esse será o recurso imediato para a equipe de saúde te ajudar. Preencha com o número de telefone um de familiar ou um amigo. Anote também se tem alguma doença, alergia ou se usa algum remédio. Corra com um documento e com a carteirinha do plano de saúde, caso possua algum.

Caso resida em uma cidade de clima muito diferente do Rio, procure chegar à cidade pelo menos 48h antes da prova para uma aclimatação.

Procure ter uma noite de sono tranquila na véspera da prova e nada de estrear tênis, meias ou suplementos novos.

Separe seus suplementos e leve-os consigo. Escolha roupas para a corrida de acordo com o clima (incluindo boné) e use filtro solar. Procure deixar roupas secas acessíveis para você ao final da prova.

Tenha todos os preparativos checados com antecedência. E descanse para o grande dia!

Durante a prova:

Corra no ritmo que você está preparado, conforme seus treinos para a prova que você escolheu. Siga as recomendações do seu treinador e observe as dicas do nosso time de especialistas.

No dia da prova, não prove nada diferente! A reposição de carboidratos e eletrólitos deve seguir as recomendações nutricionais específicas para corridas com mais de 1h de duração. Não tome energéticos ou outras substâncias diferentes do habitual. Para hidratação e suplementação, siga as recomendações do nosso time de especialistas e de seu nutricionista.

A ocorrência de câibras, muitas vezes, pode ser evitada com treinos adequados, hidratação satisfatória, reposição de sódio ao longo da prova e com prevenção à ocorrência de hipertermia ou de hipotermia. Se apresentar câibras, pare, relaxe, alongue-se e hidrate-se, voltando a correr somente após as câibras terem cessado.

Para evitar hipertermia, mantenha seu estado de hidratação adequado. Use roupas adequadas para o clima. Além disso, o uso de boné, o uso de filtro solar e o hábito de jogar água na cabeça para arrefecer o calor são bem-vindos!

O risco de hipotermia também existe no Rio de Janeiro, pode acreditar! Deixe disponível uma muda de roupa seca para você trocar após a prova.



Apresentou algum **sintoma de alerta**?

Seja razoável e interrompa a corrida caso sinta dor no peito, tontura, taquicardia, falta de ar, sensação de desmaio, desmaio, turvação visual ou outro desconforto. Um cansaço desproporcional ao esforço realizado também deve ser valorizado. Você treinou e se conhece bem. Não ignore o aviso do seu corpo e sinalize por ajuda.

Suporte ao corredor:

Se você não se sentir bem, procure ajuda local ou peça a alguém que chame ajuda. Se você testemunhar alguém precisando de ajuda, seja o primeiro a ativar a corrente de ajuda.

As provas contam com equipe de saúde especializada em corridas de rua com todo suporte necessário para atuar em diferentes níveis de complexidade. Além do hospital de campanha junto à linha de chegada, todo o percurso é coberto por motociclistas socorristas e ambulâncias de apoio.

Aliás, aqui vai uma recomendação universal que vale por toda a vida:

Ao testemunhar alguém perder a consciência, peça ajuda com desfibrilador imediatamente. Se a vítima não responde, pessoas presentes que sejam treinadas em reanimação cardiopulmonar devem iniciar os procedimentos até que a ajuda chegue com suporte avançado.

Qual é a explicação?

Sabemos que a parada cardíaca pode ser o motivo da inconsciência. E cada minuto que passa reduz a chance de salvamento da vítima. Então, considerando que uma pessoa que teve um mal súbito e caiu inconsciente possa estar em parada cardíaca, precisamos agir de forma rápida e efetiva.

Assim, se você vir alguém ficar inconsciente, chame ajuda imediatamente com desfibrilador. No percurso da prova, temos o suporte da equipe de saúde. Mas você pode se deparar com essa situação em qualquer dia e lugar: no ônibus, no aeroporto, na rua, no seu trabalho. Mesmo fora da prova, você viu alguém cair inconsciente? Acione a ajuda mais próxima com desfibrilador externo automático (DEA) ou ligue para o SAMU (192) ou para o Corpo de Bombeiros (193).

Mas a corrida de rua aumenta o risco das pessoas terem parada cardíaca?

Não! Definitivamente, não! O sedentarismo e outros maus hábitos estão associados à maior causa de morte no mundo que são as doenças cardiovasculares. O exercício físico, os esportes e, particularmente, a corrida, comprovadamente reduzem o risco cardiovascular, através da prevenção e tratamento dos seus fatores de risco. Sem falar que corredores vivem mais e com mais qualidade de vida que a população que não se exercita. Pode tirar onda!

É importante que você saiba que os trabalhos científicos e dados estatísticos mostram que a parada cardíaca em corridas de rua é evento raro! Mas, caso aconteça, para salvarmos vidas, temos que correr contra o tempo! **E cada um de nós é um elo super importante nessa corrente pela vida!**



Se você é treinado em reanimação cardiopulmonar, você já é um corredor-socorrista e entende a preciosidade dessa corrente de salvamento. Se você não tem esse treinamento, ainda assim, você pode ser fundamental para ativar essa corrente de salvamento através do pedido de ajuda com RAPIDEZ e CLAREZA. A inconsciência é uma situação de emergência ultraprioritária!

Após a prova:

Parabéns! Um banho de endorfina banha a sua alma nesse momento!

ATENÇÃO: não pare subitamente a sua corrida! Desacelere com um leve trote e depois com uma caminhada, ok? Assim você evita passar mal por queda súbita de pressão arterial. Durante a prova, seus músculos recebem 70% do aporte sanguíneo. Ao final da corrida, seu cérebro e seus órgãos abdominais é que vão precisar receber mais sangue. Permita que essa transição aconteça tranquilamente.

Evite permanecer com roupas úmidas após a corrida. Como já falamos, após a prova, troque-as por roupa seca. Caso evolua com calafrios e câibras, procure retirar a roupa úmida, aquecer-se e ingerir líquidos quentes.

Os cuidados com a hidratação e a observação do seu corpo continuam, combinado?

E, se você decidir comemorar incluindo bebida alcoólica, reforce a hidratação, hein!

Mantenha os cuidados de um vencedor. Assim, você aproveita seu dia plenamente. E, caso precise, busque ajuda da equipe de saúde.

Para concluir...

Tudo na corrida exige seu corpo, sua mente e seu juízo. Seja autorresponsável e usufrua do melhor que a corrida pode te oferecer.

Uma prova mara para você!

Fabiula Schwartz
@dra.fabiulaschwartz
Cardiologista e médica do esporte
Time de especialistas da Maratona do Rio